Дистанционное обучение по футболу тренер – преподаватель Шалавин А.Н.  
Группа: гнп – 3 г.о.

(май)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Задание с инструкцией | Обратная связь с тренером |
| Вторник  12.05.2020 | 1. Разминка 15 минут:  - ору в движении  2. Круговая тренировка:  - сгибание и разгибание рук  - стоя, сгибание и разгибание ног  - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, подъем туловища, руки вперед  - прыжки через скакалку  - жонглирование мячом в движении  - ходьба в приседе  - планка  (каждое упражнение выполняется 30 секунд, восстановление 1 минута, 2 круга) | Через соц. сети |
| Четверг  14.05.2020 | 1. Разминка:  - бег 6 минут  - растяжка 5 минут  - прыжковые упражнения  2. Упражнение с мячом:  - стопа + бедро + голова  - финт «перемах»  - «ложный выпад», «ложный замах»  3. Приседания 2х20  4. Подъем туловища 2х20 | Через соц. сети |
| Пятница  15.05.2020 | 1. Разминка 15 минут: - бег в сочетании с ходьбой 5 минут - ору с мячом 8 упражнений - беговые упражнения 4 минуты 2. Упражнения с мячом:  - перевод мяча с ноги на ногу внутренней стороной стопы  - прыжки с постановкой на мяч левой и правой ноги  - ведение мяча подошвой поочередно толкая мяч левой и правой ногой  - финты «переступание через мяч во внутрь», «ложный выпад»  3. Приседание 2х20  4. Отжимания 2х15 | Через соц. сети |
| Понедельник  18.05.2020 | 1. Разминка:  - бег 6 минут  - растяжка 5 минут  2. Упражнение с мячом:  - ведение мяча жонглированием головой и ногами  - ведение мяча скрестным шагом подошвой с остановкой и без  - финты «ложный замах», «ножницы»  3. Приседания 2х20  4. Отжимания 2х20 | Через соц. сети |
| Вторник  19.05.2020 | 1. Разминка:  - бег в сочетании с ходьбой 6 минут  - растяжка 5 минут  2. Круговая тренировка:  - прыжки с подтягиванием бедра к груди  - приседания на одной ноге  - подъем туловища  - поднимание ног из положения лежа на 45 градусов  - сгибание и разгибание рук в упоре  - жонглирование стопа + бедро + голова  - «планка»  - прыжки через скакалку  (все упражнения выполняются по 30 секунд, восстановление 1 минута, 2 круга) | Через соц. сети |
| Четверг  21.05.2020 | 1.Разминка:  - бег 7 минут  - ору в движении  - растяжка  2. Упражнения с мячом:  - жонглирование стопа + бедро + голова  - ведение мяча по восьмерке одной, двумя ногами  - финты «ложный замах», «ножницы»  3. Приседания 2х20  4. Отжимания 2х20 | Через соц. сети |
| Пятница  22.05.2020 | 1. Разминка:  - бег в сочетании с ходьбой 6 минут  - ору  - растяжка 5 минут  2. Круговая тренировка:  - прыжки с подтягиванием бедра к груди  - приседания на одной ноге  - подъем туловища  - поднимание ног из положения лежа на 45 градусов  - сгибание и разгибание рук в упоре  - жонглирование стопа + бедро + голова  - «планка»  - прыжки через скакалку  (все упражнения выполняются по 30 секунд, восстановление 1 минута, 2 круга) | Через соц. сети |
| Понедельник  25.05.2020 | 1. Разминка:  - бег в сочетании с ходьбой 6 минут  - ору  - растяжка 5 минут  2. Упражнения с мячом:  - жонглирование стопа + бедро + голова  - ведение мяча по восьмерке одной, двумя ногами  - финты «ножницы», «ложный выпад», «ложный замах» | Через соц. сети |
| Вторник  26.05.2020 | 1.Разминка:  - бег 7 минут  - ору в движении  - растяжка  2. Упражнения с мячом:  - жонглирование стопа + бедро + голова  - ведение мяча по восьмерке одной, двумя ногами  - финты «ложный замах», «ножницы»  3. Приседания 2х20  4. Отжимания 2х20 | Через соц. сети |
| Четверг  28.05.2020 | 1. Разминка:  - бег в сочетании с ходьбой 6 минут  - растяжка 5 минут  2. Круговая тренировка:  - прыжки с подтягиванием бедра к груди  - приседания на одной ноге  - подъем туловища  - поднимание ног из положения лежа на 45 градусов  - сгибание и разгибание рук в упоре  - жонглирование стопа + бедро + голова  - «планка»  - прыжки через скакалку  (все упражнения выполняются по 30 секунд, восстановление 1 минута, 2 круга) | Через соц. сети |
| Пятница  29.05.2020 | 1.Разминка:  - бег 7 минут  - ору в движении  - развитие взрывной силы  - полу скоки с ноги на ногу 4х10  на одной ноге 4х5 на двух ногах 3х10  2. Упражнения с мячом:  - ведение мяча внешней стороной стопы 1 ногой по восьмерке  - ведение мяча 2-мя ногами внутренней стороной стопы по восьмерке  3. Приседания 2х20 | Через соц. сети |